

«Согласовано»

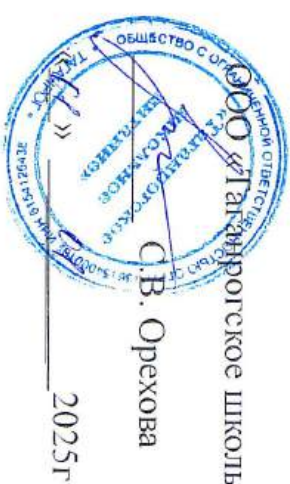
Директор

МОБУ СОШ № 34



« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания (обед)**

**учащихся 1 – 4 классов**

**детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-**

**инвалидов**

**(возрастная категория: 7 – 12 лет)**

**на январь – май 2025г.**

**стоимостью 63 рубля 94 копейки**

г. Таганрог

2025г

№ п/п.	Пример или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1 неделя</b>														
<b>1 день</b>														
98	Суп картофельный с вермишелью	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80	
294	Котлета рубленая куриная в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>710</b>	<b>21,70</b>	<b>29,36</b>	<b>81,01</b>	<b>675,08</b>	<b>0,37</b>	<b>29,14</b>	<b>45,30</b>	<b>135,42</b>	<b>426,85</b>	<b>370,79</b>	<b>7,07</b>	
<b>2 день</b>														
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
278	Теплый куриный в соусе	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша пшеничная рассычатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,06	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>700</b>	<b>29,86</b>	<b>27,94</b>	<b>84,61</b>	<b>712,13</b>	<b>0,37</b>	<b>11,38</b>	<b>70,10</b>	<b>116,07</b>	<b>214,57</b>	<b>339,42</b>	<b>4,22</b>	
<b>3 день</b>														
101	Суп гречневый с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,30	1,50	0,00	29,00	22,400	19,00	0,50	
294	Выпечка мясной рубленый в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58	
171	Каша гречневая рассычатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>700</b>	<b>24,17</b>	<b>34,28</b>	<b>89,25</b>	<b>762,16</b>	<b>0,61</b>	<b>9,04</b>	<b>45,30</b>	<b>107,92</b>	<b>623,85</b>	<b>197,79</b>	<b>6,77</b>	
<b>4 день</b>														
130	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90	
437	Птица тушеная в соусе	90	9,54	25,31	2,61	160,17	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>700</b>	<b>23,54</b>	<b>36,78</b>	<b>68,06</b>	<b>626,16</b>	<b>0,45</b>	<b>9,93</b>	<b>40,03</b>	<b>134,49</b>	<b>519,85</b>	<b>336,82</b>	<b>8,49</b>	
<b>5 день</b>														
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70	
171	Каша рисовая	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	15	1,14	0,14	7,45	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>705</b>	<b>16,52</b>	<b>26,38</b>	<b>86,78</b>	<b>652,05</b>	<b>0,05</b>	<b>2,83</b>	<b>0,00</b>	<b>21,10</b>	<b>30,50</b>	<b>12,30</b>	<b>0,96</b>	
<b>2 неделя</b>														
<b>1 день</b>														
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
278	Теплый куриный в соусе	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша пшеничная рассычатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,06	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб подорожаный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Питание:</b>	<b>700</b>	<b>29,96</b>	<b>27,96</b>	<b>84,81</b>	<b>713,55</b>	<b>0,37</b>	<b>11,38</b>	<b>70,10</b>	<b>116,07</b>	<b>214,57</b>	<b>339,42</b>	<b>4,22</b>	

2 день													
101	Суп крестьянский с крупной	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
171	Каша рисовая	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подпривозный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>19,88</b>	<b>30,24</b>	<b>91,26</b>	<b>716,72</b>	<b>0,15</b>	<b>5,53</b>	<b>0,03</b>	<b>109,95</b>	<b>345,50</b>	<b>262,60</b>	<b>4,66</b>
3 день													
98	Суп с крупной	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
294	Котлеты куриная в соусе	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подпривозный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>27,06</b>	<b>33,65</b>	<b>98,04</b>	<b>803,25</b>	<b>0,37</b>	<b>29,14</b>	<b>45,30</b>	<b>134,42</b>	<b>426,85</b>	<b>370,79</b>	<b>7,07</b>
4 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,75	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90
437	Птица тушеная в соусе	90	9,54	25,31	2,61	276,37	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
171	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
376	Хлеб подпривозный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,64</b>	<b>36,80</b>	<b>68,26</b>	<b>743,78</b>	<b>0,45</b>	<b>9,93</b>	<b>40,03</b>	<b>134,49</b>	<b>519,85</b>	<b>336,82</b>	<b>8,49</b>
5 день													
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
487	Птица отварная	90	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	18,00	156,00	1,60
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подпривозный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,88</b>	<b>21,54</b>	<b>82,87</b>	<b>638,31</b>	<b>0,40</b>	<b>12,73</b>	<b>40,07</b>	<b>106,55</b>	<b>218,51</b>	<b>418,49</b>	<b>5,21</b>

Отвечающие: сборщик рецептов б/под на предприятии для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Мотыгина М.И. 2011 г., сборщик рецептов б/под и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марука 1996 г., сборщик рецептов б/под и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Уатиной 2004 г.

Технолог Л.В. Серебрянская

